

暮らしの中にある市民性を見つけよう!

やさしさの
むしめがね

B O O K

#市民性みつけ!

暮らしの中にある、誰かを想うふるまいやまなざし。
PIECES はそれを「市民性」と呼んでいます。

誰も見ていないけど
スリッパをそろえるあの子

駅の階段で
ベビーカーを運んでくれたあなた

横断歩道を渡りきるまで
子どもの背中をみつめるまちの人

今日も、そこにある市民性。

「自分はここにいる」
「どこかの誰かに助けられてる」
「自分も誰かの力になれる」
という感覚が自然と満ちてくる。

わたしとあなたが影響し合い、社会が変容していく。

PIECES は「やさしさのむしめがね」で市民性を照らします。
それが、明日もここにて大丈夫と思える社会につながると思うから。

“やさしさのむしめがね” BOOK とは？

これはあなたの周りにすでにある「市民性」をみつめるための冊子です。

「市民性」の視点で暮らしを見渡してみると、いつもとちょっと違ったまちの風景や人との関わり、つながりが見えてきます。自分の周りにいる人や物、出来事に想いを馳せながら、これから紹介するエピソードを読み進めてみてください。

紹介するエピソードは、市民性醸成プログラム Citizenship for Children の修了生や PIECES メイト（継続寄付者）が暮らしの中でみつけた市民性となっています。

“やさしさのめがね”をかけてみよう！



やさしさのむしめがねには「ヒト」「モノ」「コト」の3つの視点があります。

暮らしの中にある当たり前のような風景や些細なやりとりを“やさしさのむしめがね”でみつめてみましょう。「問い」とともに、自分の周りのできごとに想いを巡らせながら読んでみてください。

《ヒト》を起点に
関わりや関係性をみつめる

《モノ》を起点に
まちの風景や文化をみつめる

《コト》を起点に
まちのつながりや背景をみつめる

ヒト めがね

モノ めがね

コト めがね

自分の暮らしやまちを
想像しながら
考えてみよう！



「ヒト」を起点に関わりや関係性をつつめる／

ヒト めがね で 市民性みつけ！

私たちは誰もが、誰かにとって信頼できる他者になり得ます。そしてその関わり方は様々。直接声をかけることもあれば、笑いかけてみたり、荷物を持ってあげたり。どんな関わりがあるか、それがどんな影響を及ぼし合うのか、みつめてみませんか。

しばらく会っていない友人から来た連絡。

「元気かな？ふと、頭に浮かんだんだ」

心がじわっと温くなった。私がいなくて、私のことを思い出してくれる人がある。それってすごく尊いことかもしれない。

1 通のメール

思い出してくれる人があるー

それは「その人の中に自分がいる」「自分の中にその人がある」という市民性の大切な感覚です。

パン屋さんの まなざし

子どもを見て「大きくなったなあ。」と

つぶやいたパン屋さん。

気が付いてなかったけど、こうやって私たち親子を見守ってくれている人たちがたくさんいるんだなあ。

「お客さん」を越えて、「このまちの親子」としてみつめる温かなまなざし。
それは「見守ってくれている人がある」「自分はここにいる」という安心や安全につながる大切な感覚です。

書いてみよう！

Q. 今日、どんな人とすれ違い、誰と挨拶をしましたか？

電車の中で

電車の中で席を譲ってもらったのに、断ってしまった。子どもが泣いたとき、立って動ける方が良かったから。でも子どもと私のことを気にかけて、声をかけてくれて少しホッとした。「ありがとうございます」と丁寧に伝えましたが、気持ちが伝わったかな。

自分のことを大切な一人の存在として見てくれる他者がいる、そんな人と人の関わりが、「ここにいて大丈夫」と思える日常に繋がっているのかもしれない。

書いてみよう！

Q. あなたのまちには、どんな人が暮らしていて、どんな景色が広がっていますか。

店員さんの 声かけ

忙しい朝のカフェで、
一人ひとりに声をかける店員さん。
「今日も良い一日を」「気を付けていってらっしゃい」
そのあたたかな声かけに朝からほっこり

ささやかな店員さんの声掛けから「一人ひとりを大切な存在として見ている」「誰かに大切にされているという感覚」が行き交っていることがみえてきます。

モノめがねで 市民性みつけ！

まちに存在するさまざまなモノ。それは私たちの気持ちに影響し、風景の感じ方さえも変えているかもしれません。私たちの暮らしの安心や安全につながるモノをみつめ、その背景にある出来事や関わる人をつつめてみませんか。

箱に入った野菜

畑の前の小さな箱に入った夏野菜。
「自由にお持ちください」と手書きで書いてある。
地域のおじいちゃんからの嬉しいお裾分け。

ここを通りがかる「だれか」がおいしく野菜を食べてくれたらいいな。
見えない関わりの方に思いを馳せてくれる人がいる。そんな感覚が
「何かあっても大丈夫」というまちの文化を醸成していくのかもしれない。

道路の花々

道路の端できれいに手入れされて並んでいる花壇のお花たち。
共有の空間を半永久的に手入れしなくて済むコンクリートで
固めずに、手入れをしてくれている人がいることにありがたさ
を感じる。
白、ピンク、オレンジ、赤の花々と街路樹は、無意識のうちに
私たちの視界に入って、今日もそれとなく良い気分にさせて
くれます。

今日も道端で咲く花々。その背景に思いを馳せると、地域の人々やまちの文化など、
見えない関わりが垣間見えてきます。サービスではない、誰かの市民性が育んだ余白・間が、
「何かあっても大丈夫」そんなまちの文化を醸成しているのかもしれない。

書いてみよう！

Q. あなたのまちのお気に入りの風景は？

まちのベンチ

私の住むまちには、遊歩道がある。
近所の方がベンチに座っておしゃべりしているのをよく
見かける。私もベンチに座って、すこしまちを眺める。
そんなことも市民性なのかも、ふと思った。

いつもそこにあるベンチ。疲れたら座ってもいいし、座らなくてもいい。何気なく毎日見て
いる風景が、明日も当たり前に来てくれると思える安心で安全な日常という土台をつくって
いるのかもしれない。

いつも行く公民館 今日もしリッパがそろってる

「誰かがそろえてくれたのかな」

それだけであったかい気持ちになる

そろえられた スリッパ

スリッパをそろえる、その小さな行為の背景には、「次の人を思う気持ち」や
「誰かに大切にされているという感覚」が行き交っていることがみえてきます。

書いてみよう！

Q. 最近、誰かの想いや願いを感じるものとの出会いはありましたか？

“コト”を起点に背景やまちのつながりをみつける

コト めがね で 市民性みっけ！

私たちの日常にはさまざまなコトが起きています。些細な出来事のように思うことも、その背景やそこから生まれているコトに目を向けてみると、見えていなかった関わりやつながりが見えてくるかもしれません。

5分早く 家を出る

朝の公園で泣きながら座っている小学生。
「あの子、何かあったのかな。」
次の日、私はいつもより5分早く家を出た。
何か話すわけではないけれど、ふと目が合うと会釈しあう関係性になった。

▶ 5分早く家を出る、それだけで、日々の暮らしの中に、子どもやまちと関わる余白を生み出すことができるかもしれません。ちょっとした余白が、「同じまちに住む私たち」という関わりを広げるきっかけになります。

雪が積もったら、自分の家の敷地だけでなく目の前の歩道まで雪かきをする。
通学中の子どもたちが通れるように。
あのおじちゃんが転ばないように。
隣の家の前にもちょっぴりはみ出して雪かきをする。
道沿いに暮らす人々が少しずつ手を動かして、みんなが歩ける一本の道がつながっていく。

まちの雪かき

▶ 私たちの暮らしは、この世界を共にしているさまざまな存在と関わり合い、影響し合いながら生まれています。「私たち」の範囲を少しでも広げる、それは市民性の大切な感覚です。その市民性に導かれ生まれた日常のふるまいが、お互いの間に優しさを育てているのかもしれません。

畑のワラ

子どもの頃、よく近所の畑でワラを集めて座り、お菓子を食べていた。「今日もいるな」という、何もしてこない大人が遠巻きに見守ってくれている感じが心地よかった。

▶ 「何かしてあげる」ではなく、ただ見守る。そんな風に他者に関心を持つことは市民性の大切な一歩です。「知らない子ども」ではなく「同じ地域に住む子ども」としてまなざしを向けることで、地域や人と人の間につながりを育むのかもしれない。

地域のお祭り

移住して数年経つが、仕事がりモートワークのため、まちに接点をもつ機会が少ない。
まだまだまちに馴染めてないと感じていたが、まちで行われているお祭りにいくと、数少ないまちの知り合いや名前は知らないけどいつも見かける人とも出会えた。少し話したり、いつもとは違う家族との一面を見かけたただけけど、何となくまちに受け入れられた気がした。

▶ お祭りでの小さな出会いや交流が、地域コミュニティをつなぐ架け橋となっていることもあります。直接的な関わりがなくとも、その場にいる / 参加するというのが、まちへの関わりの一歩になるかもしれません。

書いてみよう！

Q. 最近まちで気になった出来事がありますか？

Q. あなたの暮らすまちには、人が集まる場所や行事はありますか？
そこでどんな関わりが生まれていますか？

やさしさのむしめがねをかけてみて

やさしさのむしめがね BOOK はいかがでしたか？

地域の子どもへのまなざしやふるまい。まちで起きた嬉しかったことやモヤモヤしたこと。一人ひとりが発揮する“市民性”に正解はありません。この冊子が、みなさん自身やみなさんの周りにすでにあるそれぞれの“市民性”をみつめるきっかけになっていたら嬉しいです。

私のまわりの市民性

この冊子を読んで、“市民性”と感じたできごとを書いてみましょう！

Q. 暮らしの中で誰かが誰かを想うふるまいやまなざしを感じたことはありますか？

ヒトめがね

関わりや関係性をみつめる

モノめがね

まちの風景や文化をみつめる

コトめがね

まちのつながりや背景をみつめる

市民性にとって大切なまなざし

「何をするか」ではなく
「どうあるか」

自分や他者、それぞれの願いをみつめ、
ひとりの人としての「自分のあり方」を大切にする。

価値観を外す

行動や感情の背景を、自分の中の当たり前や常識、
こうでなくてはならないといった自分の価値観を外してみつめてみる。

「私たち」の範囲を広げる

それぞれの世界を大切にしながらも、自分と他者を区別せず、
「私たち」として社会に存在する感覚を大切にする。

PIECES はどうして市民性を照らすの？

「困ったな、どうしよう...」

「しんどいな、ちょっと助けてほしい...」

学校で、家庭内で、まちの中で、
困りごとやちょっとした痛みを感じたりするのは、
誰しもの周りに起きうること。

今、私たちの暮らす社会では、
その小さな声が周囲に届きにくくなっています。
いまこの時代に生きる私たちにとって、
本当に必要なことはどんなことでしょう。

その問いに向き合う中で PIECES がたどり着いた一つの解。
それが、一人ひとりが持つ「市民性」を信じることです。

私たちの暮らしは、世界をともにするさまざまな存在と関わり合い、
影響し合いながら育まれています。

自分のふるまいが、思いもよらず誰かに影響し、
誰かのふるまいが、実は自分に影響している。
“市民性”のめがねをかけてみることで、
そんなことを感じていただけたら嬉しいです。

そして誰かを想う一人ひとりの市民性は、社会に優しいつながりを生み、
大きな痛みが生まれにくい社会を育てていくと信じています。



NPO 法人 PIECES は「市民性」を軸に、
子どもの周りに信頼できる他者を
増やすことを目指しています。

企画：NPO 法人 PIECES / 小澤いぶき
Contact：info@pieces.tokyo
Web Site：https://www.pieces.tokyo
X：@PIECES_Tokyo
Facebook：pieces.tokyo
Instagram：pieces_npo

冊子デザイン：Haruka Kodama
